

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 8月号

水分補給の基本は「食事」から！

人間の体の約60%は水分です。1日に必要な水分量は大人で約2.5ℓとされていますが、その約半分は食事から摂っています。

食事を抜いてしまうと、そこから摂れていたはずの水分が不足してしまいます。

特に朝ごはんには睡眠中に失われた水分やビタミン、ミネラルを補給する大切な役割があります。

食欲がないなど、いつもより食事量が少ない場合は特に意識して水分を摂るようにしましょう。

